TOPS BULLETIN
Boletín de TOPS
Teachers, Organizations, and Parents for Students
Maestros, Organizaciones y Padres por los Estudiantes

Self-esteem is "believing in yourself." It is being satisfied with your own self; as it results from all our past experiences. Self-esteem is recognizing that one is worthy of respect because others treat us with respect. It is based on your own acceptance of and respect for who you are, despite your mistakes or the conflicts in your life.

Self-Esteem

When you feel good about yourself, what you do, how much you accomplish and your relationships with others, you have high self-esteem. People with high self esteem believe in themselves and are more likely to achieve goals and to succeed in what they do. These people are better able to avoid and overcome negative thoughts, such as *I can't do that* or *I'm so stupid*. Self-esteem is about accepting responsibilities for ourselves and taking full charge of our life.

People with low self-esteem are less likely to achieve their goals and succeed because they do not have confidence in themselves and lack motivation. They let negative thoughts control them. Low self-esteem makes us feel awkward about ourselves, often leading to failure even before trying.

Everyday experiences are directly related to self-esteem. Feeling comfortable in your community, among friends and family, and doing well in school and in life help develop high self esteem. Self esteem affects everything we do and is very important for our children as they go through school and develop their personalities. Parents, teachers, and friends are important influences on self esteem. We must pay attention, spend time, encourage, and listen to those we love in order to build self-esteem. Support the people you love, make them feel good about themselves, the things they do, and who they are. You can make a difference!

La autoestima es "creer y estar satisfecho con uno mismo." Es el resultado de nuestras experiencias pasadas. La autoestima es reconocer que merecemos ser respetados porque otros nos tratan con respeto. La autoestima está basada en nuestra propia aceptación y respeto, a pesar de nuestros errores o los conflictos presentes en nuestras vidas.

Las personas con autoestima alta se sienten bien consigo mismo, de lo que hacen, de sus logros y de las relaciones con otras personas; creen en sus capacidades, usualmente logran sus metas y triunfan en lo que hacen. Las personas con autoestima alta pueden evitar y superar los pensamientos negativos tales como: *no puedo hacer eso* o *que estúpido soy*. La autoestima se basa en aceptar nuestras propias responsabilidades y en hacernos cargo de nuestra vida.

Las personas con autoestima baja generalmente no logran alcanzar sus metas porque no se sienten seguros de sí mismos, les falta motivación, se sienten confundidos acerca de ellos mismos y se sienten defraudados aún antes de tratar. Ellos dejan que los pensamientos negativos controlen su vida.

Autoestima

Las experiencias diarias están directamente relacionadas con la autoestima. Sintiéndose bien en la comunidad, con amistades y familiares, progresando en la escuela y en la vida ayudan a desarrollar la autoestima. La autoestima afecta todo lo que hacemos y es muy importante para nuestros hijos, particularmente en la edad escolar y durante el desarrollo de su personalidad. Los padres, maestros y amigos tienen una gran influencia en nuestra autoestima. Debemos poner atención, estimular, pasar tiempo y escuchar a las personas que queremos para aumentar el autoestima. Respalde a las personas que usted quiere, hágalos sentirse bien con ellos mismos, de las cosas que hacen y de quienes son. ¡Usted puede ayudar a otros!



PARENTS AND THEIR CHILDREN'S SELF-ESTEEM

1. ***Praise your children***. Show your children that you believe in them by focusing on what they do right and well. Focus on your child's strengths and make sure to show your appreciation. Try saying, "You can do it" or "I have faith in you."

2. ***Focus on the positive***. Use positive comments and focus on what your child does well. Positive comments will generate more positive behavior. Try to hold back negative words when praising your child. Wait until another time to point out what he/she could have done better or differently. When combined, negative comments have a greater impact than positive ones. Don't say, "You did a lousy job when picking up." Instead say, "Thanks for picking up," and next time you can show him/her how to do it better.

3. ***Respect your child***. Everyone is special and unique, so do not compare your children with other siblings or friends. Comparing your children to others will make them believe that they are not as good as others and make them feel bad about themselves. Avoid saying, "Your brother always gets good grades, why can't you?"

4. ***Spend time with your children***. Share activities with your children and get to know them and what is important to them. This will show a child that you consider him/her special and will help you develop a stronger relationship. Try doing activities that you and your children both enjoy. Try packing lunch together the night before school, playing a game, preparing dinner, or discovering a new activity. On weekends, plan walks in the park, picnics, or other outdoor activities.

5. ***Become involved in your child's education***. Tell your children that school and education are important. Check the progress of your child at school and talk about schoolwork with them everyday. Ask questions like: "What happened at school today?" or "What are you learning?", and "Do you like it? When you listen to their answers, your child will feel like they are being supported and that what they do at school is important.

Help build the self esteem of people close to you through positive and supportive statements, such as:

- **"You can do it!"**
- **"You are a wonderful person!"**
- **"You're a smart person!"**
- **"That was nice of you!"**
- **"I'm proud of you!"**
- **"You did a great job!"**
- **"I love you!"**

6. ***Your child is an important member of the family***. It is important that children feel that they contribute and have a sense of belonging in your family. Assigning responsibilities to children makes them feel helpful and a part of the family. They will feel good about themselves because they are making a useful contribution to the family.

7. ***Talk about the future***. It is important to share your expectations with your children--the things you want them to accomplish and where you want them to go in life. Talk of things they want for themselves and what you want for them. Talk about your children's interests and goals in life and the steps they need to take to achieve them. Help your children reach their goals, stand behind them, offering support and encouragement.

8. ***Communication is very important***. Talking, asking questions, and listening to your children are all necessary because they allow your children to feel that their opinions matter and they give you an opportunity to develop a positive relationship with them. Listen to your children and respect their ideas and thoughts; this will give them confidence and will teach them to respect other peoples' opinions. Take the time to share your own views, also.

Los Padres y la Autoestima de sus Hijos

1. ***Elogie a sus hijos***. Resalte lo que sus hijos hacen bien para que les demuestre que usted cree en ellos. Concentrese en las cualidades de sus hijos y déles su agradecimiento. Digales: *tú puedes hacerlo* o *yo creo en ti*.

2. ***Concéntrese en lo positivo***. Use comentarios positivos y ponga atención a lo que sus hijos hacen bien. Los comentarios positivos aumentarán el comportamiento positivo en sus hijos y les da confianza. Evite las palabras negativas cuando esté elogiando a sus hijos. Espere otra ocasión para decirle a ellos lo que podrían haber hecho mejor o diferente. Cuando los comentarios negativos son combinados con mensajes positivos, la parte negativa tiene un mayor impacto. No diga: *tú hiciste un trabajo fatal cuando limpiaste;* en su lugar diga: *gracias por limpiar!* y la próxima vez usted puede enseñarle como hacerlo mejor.

3. ***Respete a sus hijos***. No compare a sus hijos con sus hermanos o con amigos, cada uno de ellos es especial y único. Comparar a sus hijos con otros sólo los hará creer que ellos no son tan buenos como los otros y los hará sentir mal con ellos mismos. Evite decir: *¿por qué no puedes sacar buenas notas como tu prima?*

4. ***Pase tiempo con sus hijos***. Comparta actividades con sus hijos, así llegará a conocerlos mejor y a entender cuales cosas son importantes para ellos. Esto le demostrará a sus hijos que usted los considera especial y le ayudará a desarrollar una relación más sólida. Hagan actividades que usted y sus hijos disfruten. Pueden empacar el almuerzo de la escuela juntos la noche anterior, jugar algún juego, preparar la cena o buscar una actividad nueva. Los fines de semana pueden ir a caminar al parque o compartir otra actividad fuera del hogar.

5. ***Participe en la educación de sus hijos***. Dígale a sus hijos que la escuela y la educación son importantes. Mantengáse al tanto del progreso de sus hijos en la escuela y hable con ellos acerca de las actividades de la escuela. Haga preguntas tales como: *¿Qué pasó hoy en la escuela?* o *¿qué estás estudiando?* y *¿te gusta?* Escuche las respuestas de sus hijos, esto hace que ellos sientan que usted los respalda y que lo que ellos hacen en la escuela es importante.

6. ***Sus hijos son miembros importante de la familia***. Es valioso que sus hijos sientan que contribuyen en el hogar y que son parte de la familia. Asígneles responsabilidades a sus hijos para que se sientan útiles. Se sentirán bien con ellos mismos porque están haciendo una contribución al hogar.

7. ***Hable acerca del futuro***. Es importante compartir sus esperanzas con sus hijos. Hable de las cosas que ellos desean para ellos mismos y las qué usted quiere de ellos. Hable acerca de los intereses de sus hijos, las metas en sus vida y los pasos que ellos necesitan seguir para lograrlas. Ayude a sus hijos a lograr sus metas dándoles apoyo y motivándolos.

8. ***La comunicación es muy importante***. Es necesario que hable, pregunte y escuche a sus hijos porque así sienten que la opinión de ellos importa y le da a usted la oportunidad de desarrollar una relación positiva con ellos. Respete las ideas y la opinion de sus hijos, ésto les dará confianza y les enseñará a respetar la opinión de otras personas. Asegurese de compartir sus propias ideas con ellos.

Ayude a crear autoestima alta en las personas que usted quiere con comentarios positivos, tales como:

- **¡Tú puedes hacerlo!**
- **¡Tú eres una buena amiga!**
- **¡Tú eres muy inteligente!**
- **¡Que bien te salió!**
- **¡Estoy muy orgulloso de ti!**
- **¡Hiciste un buen trabajo!**
- **¡Te quiero!**
- **¡Me gusta mucho lo que hiciste!**

TEACHERS & STUDENTS' SELF-ESTEEM

High self-esteem can increase the student's success in school. Teachers have a powerful impact on students' self-esteem through the classroom experience that they offer their students. Make a daily effort to raise student self-esteem:

1. ***Respect all students***. Accept each student as an individual, a person with dignity, and worthy of the utmost respect. Do not make judgements based on a student's background, hairstyle, or clothing. Set standards of respect and dignity in the classroom and demand that all students conform to them. Use students' names frequently.

2. ***Praise your students***. When you praise a student you help them believe in themselves; you are helping them feel capable of doing things well. Seek opportunities to praise students. Say things like, *Raúl, your homework is so neatly done, good job* or *Rosita, you have been very helpful; I appreciate it*.

3. ***Encourage their sense of belonging***. It is important for students to feel that they are part of a group and that they have a role in the classroom. Do not let a student feel as if he/she is invisible. Encourage student participation and make each student feel that their ideas and contributions to the group are important. Assign responsibilities, tasks, or group assignments to promote positive attitudes of productivity and group cohesiveness.

4. ***Place high expectations on each student***. Teachers must believe that every student can and will learn. They must believe in their own ability to find out what motivates each student. If you doubt a student, they will learn to doubt themselves. Share your expectations for your students and help them reach their goals by giving them guidance and support.

5. ***Share with your students***. Make time to listen to each student and acknowledge their needs, dreams, and problems. When teachers listen, their students feel that they are really cared about and that their feelings and opinions are important. When teachers share aspects of their lives or personal experiences with their class, their students learn to trust them. Visit students and their parents in their own neighborhood. Let students get to know you as a person and a friend, someone they can approach.

6. ***Be supportive***. Student learning is strongly correlated with a positive personal relationship between student and teacher. Students need to know that they can rely on their teachers for help and special assistance. It is important to be supportive, flexible, and to give a student the extra attention he/she might need. Give your support through extra help, advice, or praise; if you can't commit extra time, seek someone to offer the assistance your student needs.

LOS MAESTROS Y LA AUTOESTIMA DE LOS ESTUDIANTES

Los maestros tienen gran influencia sobre la autoestima de sus estudiantes a través de la experiencia que les ofrece en el salón de clases. Una autoestima alta puede aumentar el éxito del estudiante en la escuela. Haga un esfuerzo diario para aumentar la autoestima de sus estudiantes:

1. ***Respete a todos sus estudiantes.*** Acepte a cada estudiante como un individuo, una persona con dignidad y merecedor de todo su respeto. No juzgue a sus estudiantes por sus costumbres, corte de pelo o la ropa que usa. Imponga reglas de respeto y dignidad en el salón de clases y exija que todos los estudiantes las sigan. Use el nombre de los estudiantes frecuentemente.

2. ***Elogie a sus estudiantes.*** Cuando usted elogia a sus estudiantes les está ayudando a creer en ellos mismos y a sentir que ellos pueden hacer las cosas bien. Busque oportunidades para elogiar. Diga cosas tales como: *Raúl, tu asignación está muy ordenada, te felicito* o *Rosita, te agradezco tu ayuda.*

3. ***Las personas necesitan un sentido de pertenencia.*** Es importante para los estudiantes sentir que son parte. No deje que ningún estudiante se sienta como si fueran invisible. Estimule la participación de todos y haga que cada estudiante sienta que sus ideas y contribuciones al grupo son importantes. Asigne responsabilidades, tareas y trabajo en grupos para promover actitudes de productividad positiva y la integración del grupo.

4. ***Tenga expectativas altas para cada estudiante.*** Los maestros deben creer que cada estudiante puede y va a aprender, y deben creer en su propia habilidad para motivar a cada uno de sus estudiantes. Si usted duda de sus estudiantes ellos aprenderán a dudar de sí mismos. Comparta con sus estudiantes las expectativas que usted tiene para ellos y ayúdelos a lograr sus metas ofreciéndoles guía y apoyo.

5. ***Comparta con tus estudiantes.*** Dedique tiempo para escuchar a cada estudiante y reconozca sus necesidades, sueños y problemas. Cuando el maestro escucha a sus estudiantes ellos sienten que hay alguien que los respalda y que sus sentimientos son importantes. Cuando los maestros comparten aspectos de su vida o experiencias personales con la clase, los estudiantes aprenden a confiar en ellos. Visite a los estudiantes y a sus padres en su vecindario. Deje que los estudiantes lleguen a conocerlo como persona y amigo, alguien a quien ellos pueden acudir.

6. ***Ofrezca respaldo.*** El aprendizaje del estudiante está directamente asociado con la existencia de una relación positiva entre el maestro y el alumno. Los estudiantes necesitan saber que ellos pueden confiar en sus maestros para pedirles ayuda. Es importante que usted los respalde; sea flexible y déles la atención adicional que puedan necesitar. Ofrézcales ayuda adicional, consejos y elogios. Si no puede darles más tiempo, busque a alguien que les dé la ayuda que necesiten.

DISCIPLINE is the way used to guide and teach correct behavior.

How parents and teachers discipline children has a direct effect on their self esteem.

There are ways to correct children's behavior without hurting their feelings or their confidence. Some methods of discipline should not be used, because they make youngsters feel bad about themselves and damage their self-esteem.

It is important for parents and teachers to regularly use discipline in ways that offer support, encourage improvement, and build confidence. Don't think of discipline as punishment or a way to control. Through positive discipline children learn what is acceptable behavior and at the same time learn to make better choices for themselves.

Do not use statements that hurt children's feelings and lower self-esteem, such as:

- "You're no good!"
- "That was dumb of you!"
- "I hate you!"
- "What is wrong with you?!"
- "Why can't you do anything right?"
- "Don't be so stupid."

No utilice comentarios que hieren los sentimientos y reducen la autoestima, tales como:

- ¡Inútil!
- ¡Que tonto eres!
- ¡Te odio!
- ¡Siempre lo haces mal!
- ¿Por qué no puedes hacer nada bien?
- ¡No seas estúpido!

DISCIPLINA es el modo que se usa para guiar y enseñar el comportamiento correcto.

La forma que usan los padres y los maestros para disciplinar a sus hijos y a sus estudiantes tienen un efecto directo en la autoestima de los jóvenes y los estudiantes.

Hay maneras de corregir el comportamiento de los niños y de los jóvenes sin herir sus sentimientos o la seguridad en ellos mismos. Algunos métodos de disciplina no deben ser usados ya que hacen que los jóvenes se sientan mal con ellos mismos y daña su autoestima.

Es importante que los padres y los maestros usen medios de disciplina que ofrezcan respaldo, les anime a mejorar y les ayude a desarrollar la confianza propia. No piense en la disciplina como un castigo o una manera de controlar a alguien. Con disciplina positiva los jóvenes aprenden lo que es el comportamiento aceptable y a tomar mejores decisiones por ellos mismos.

Ways for Parents to Encourage Discipline

1. ***Involve children in setting rules***. Identify family rules, but listen to and include your child's thoughts when determining rules. This will create a feeling of respect and value for their opinions. They will feel like they are part of the decision making process at home, and in return they will be more likely to behave better. Set rules for bedtime, house chores, school attendance, T.V. viewing, homework, and study time.

2. ***Enforce rules consistently***. Involve your child in deciding what consequences they will face if a rule is broken. Consequences should be set when rules are set and must be clear to avoid arguments. For example, a rule might be that curfew time is 9:00 p.m.; if this rule is broken the consequence could be that the child cannot go out on the weekend. Rules should not be violated and all broken rules should have a consequence. To be effective, consequences must be enforced every times a rule is broken.

3. ***Cool down before disciplining your children***. Try to count to ten or walk away to calm down when you are upset with your children. This will allow you to think of ways to handle a situation without exploding. When you are calm, sit down with your child and discuss the problem. Try not to scream, offend, yell, hit or embarrass your children.

4. ***Listen to your child's needs and concerns***. Listening to your child's worries and desires helps build a stronger and more trusting relationship between you and your child. Developing good communication will help you deal with problems or differences more effectively. Do not consistently repeat demands to your children when you want them to do something. Expect them to be responsible and follow through on your requests.

5. ***Be positive and acknowledge improvement***. Children need to know when they are doing better and they also need positive reinforcement. Make sure you praise and acknowledge good and improved behavior. When you are correcting your child, make sure he/she understands what they did wrong, how they should have acted, and the consequences of their behavior.

Home Rules

Family rules help avoid disputes. They state clearly how family members should behave and what the consequences are when rules are broken. Here are some examples of areas that your family might want to set rules in:

- Regular time for children and youngsters to go to bed.
- Amount of TV watching and the programs allowed.
- Time of day when school homework will be completed.
- Time to get out of bed in order to make it to school on time.
- Type of behavior to be avoided between family members.
- Use of appropriate and polite language.
- Responsibilities that each family member has at home.
- Reasons that are permitted to miss school.

The TOPS Bulletin is published by the Teachers, Organizations, and Parents for Students (TOPS) program of **The ASPIRA Association, Inc.** This Bulletin was developed by Oscar Zúñiga-Montero, Program Director, and Myrna Briganty, Program Assistant. A special thanks to Lori Begelman for her help. For additional information on TOPS or this bulletin, contact: **The ASPIRA/TOPS Program, 1112 16th St., N.W., #340, Washington, D.C. 20036, (202)835-3600.**

Los padres pueden estimular la disciplina

1. ***Incluya a sus hijos para establecer reglas.*** Determine las reglas de su familia, pero escuche e incluya las ideas de sus hijos. Esto creará un sentir de que las opiniones de sus hijos son de valor y respetadas. Ellos se sentirán que son parte de la toma de decisiones en el hogar y de esta manera se sentirán más dispuestos a seguir las reglas. Las reglas pueden determinar la hora de ir a la cama, las responsabilidades en el hogar, la asistencia a la escuela, el uso de la televisión y la hora para hacer asignaciones y de estudiar.

2. ***Sea constante con las reglas.*** Incluya a sus hijos para determinar las consecuencias que habrán si una de las reglas es violada. Las consecuencias deben ser claras para evitar discusiones y deben ser establecidas en el momento en que se determinan las reglas. Por ejemplo, una regla puede ser: *la hora de llegada es las 9:00 p.m.*, si esta regla se rompe la consecuencia puede ser que *quien la viole no podrá salir el fin de semana*. Las reglas no deben ser violadas y de ser así hay consecuencia que pagar. Para que esta práctica sea efectiva, las consecuencias deben ser aplicadas cada vez que se ha violado una regla.

3. ***Calmese antes de disciplinar a sus hijos.*** Cuando se sienta enojado con sus hijos trate de contar hasta diez o de salir a caminar. Esto le ayudará a manejar la situación mejor sin que pierda el control. Cuando usted esté tranquilo siéntese a discutir el problema con su hijo o hija. Trate de no gritar, ofender, pegar o avergonzar a sus hijos.

4. ***Tenga en cuenta las necesidades y las inquietudes de sus hijos.*** El escuchar las preocupaciones y los deseos de sus hijos ayuda a desarrollar una relación de confianza con sus hijos. La buena comunicación le ayudará a resolver problema y diferencias más efectivamente. No le repita constantemente a sus hijos lo que usted desea que ellos hagan. Asuma que ellos serán responsables y harán lo que usted les pide.

5. ***Sea positivo y reconozca cuando hay progreso.*** Los jóvenes necesitan saber cuando ellos están haciendo algo mejor. Elogie y reconozca el comportamiento bueno o que ha mejorado. Cuando usted corrija a sus hijos, esté seguro de que él o ella entiende lo que hizo mal, como debería haber actuado y cuales son las consecuencias por el comportamiento incorrecto.

Reglas del Hogar

Las reglas de la familia ayudan a evitar problemas. Las reglas claramente dicen como los miembros de la familia deben actuar y cuáles son las concecuencias cuando las reglas son violadas. Aquí le ofrecemos algunos ejemplos de las áreas en que su familia tal vez quiera imponer reglas:

- Una hora fija para que los niños y los jóvenes vayan a dormir.
- Cantidad de TV y los programas que pueden ver.
- La hora del día en que las asignaciones escolares serán hechas.
- La hora de levantarse para llegar a tiempo a la escuela.
- Razones permitidas para ausentarse de la escuela.
- Tipo de comportamiento que debe ser evitado entre los miembos de la familia.
- El uso de lenguage apropiado entre los miembros de la familia.
- Responsabilidades que tiene cada miembro dentro de la familia.

El Boletín de TOPS es publicado por el programa Maestros, Organizaciones y Padres por los Estudiantes (TOPS) de **ASPIRA Association, Inc.** Este Boletín fue desarrollado por Oscar Zúñiga-Montero, Director de Programa, y Myrna Briganty, Asistente de Programa. Un agradecimiento especial para Lori Begelman por su ayuda. Para más información sobre TOPS o este boletín, comuníquese a: **ASPIRA/TOPS Program, 1112 16th St., N.W., #340, Washington, D.C. 20036, (202)835-3600.**

Tips for Teachers

A key aspect for teachers is to establish and maintain an environment in which students can learn and work effectively, efficiently, and in an orderly manner.

1. Establish clear classroom rules as well as the consequences of breaking the rules. Use open discussion to develop rules and consequences collectively. Make sure everyone is clear on classroom rules. Be consistent. Students must understand that every broken rule will have a consequence.

2. Respect your students. Every student feels good about themselves when they are praised. However, students are embarrassed and humiliated when they are yelled at in front of their peers. Do not single out students in class, but instead, as much as possible try to talk to them about their behavior in private.

3. Be positive and acknowledge improvement. Work with the student to set behavior goals they can achieve. Children need to hear from their teachers when they are trying to behave better. Express your positive comments to your students so that they are aware that you see an improvement.

4. Be a positive role model. A teacher's behavior directly affects the behavior of his/her students. Displaying anger or a negative attitude will set an unpleasant tone in the classroom. Using physical punishment only encourages aggression, vandalism, and delinquency. Using schoolwork as a means of punishment sends the wrong message to students about the value of school work.

5. Involve your students in working through difficult situations, finding solutions and encouraging change.

Ideas para los Maestros

Un aspecto importante para los maestros es establecer y mantener un ambiente donde cada estudiante pueda aprender y trabajar efectivamente, eficientemente y en una manera ordenada.

1. Establezca reglas y consecuencias para el salón de clase. Incluya a los estudiantes en el desarrollo de las reglas y de las consecuencias si se violan las reglas. Asegúrese de que todos entiendan bien las reglas. Sea consistente. Los estudiantes tienen que entender que cada regla que sea violada tendrá una consecuencia.

2. Respete a sus estudiantes. Los estudiantes se sienten bien cuando son elogiados y se sienten humillados cuando se les grita en frente de sus compañeros o amigos. Cuando tiene un problema con un estudiante, trate de hablar con él o ella en privado acerca de su comportamiento y de cómo corregirlo.

3. Sea positivo y reconozca si hay progreso. Trabaje con los estudiantes para fijar metas de comportamiento que puedan lograr. Los estudiantes necesitan escuchar de parte de los maestros cuando ellos ven que tratan de mejorar su comportamiento. Exprese comentarios positivos a sus estudiantes para que ellos vean que usted nota su progreso.

4. Dé un buen ejemplo. El comportamiento de un maestro afecta directamente el comportamiento de los estudiantes. Demostrando coraje o una actitud negativa creará un tono de descontento en la clase. El uso del castigo físico incita a la agresividad, el vandalismo y la delincuencia. El uso del trabajo escolar como castigo da un mensaje negativo acerca del valor del mismo.

5. Involucre a sus estudiantes en el proceso de resolver situaciones difíciles, en la búsqueda de soluciones y promoviendo un cambio de actitud.

The ASPIRA TOPS P[illegible]m is 66% funded by the U.S. Department of Education under grant number S201D13019 in the amount of $133,013 for the 1994 program year. The additional 34% ($69,148.00) is matched by the ASPIRA Association, Inc. with private funds.